

Surówka z białej i czerwonej kapusty

Paprykę można w tym przepisie zastąpić 3 dużymi, startymi marchewkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/4 główki białej kapusty, poszatkowanej
1/8 główki czerwonej kapusty, poszatkowanej
1 zielona papryka, posiekana
1 czerwona papryka, posiekana
4 cebule dymki, drobno posiekane

SOS

225 ml kwaśnej śmietany 12%
3 łyżki octu estragonowego lub jabłkowego
1 łyżka cukru
1 łyżeczka soli
3/4 łyżeczki nasion selera

1/4 łyżeczki białego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać pięć pierwszych składników w dużej misce. W innej misce wymieszać składniki sosu. Połączyć surówkę. Ponownie wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 140 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 13 mg cholesterolu, 465 mg sodu, 21 g węglowodanów, 6 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock